

12 de agosto de 2022

Guía para el aislamiento: Qué hacer si está enfermo con COVID-19

Si ha dado positivo en una prueba de detección del COVID-19 o si un médico o funcionario de salud pública le ha dicho que se sospecha que tiene una infección de COVID-19, debe seguir las instrucciones de aislamiento en el hogar que se indican a continuación. Estas medidas ayudarán a evitar que la enfermedad se extienda a otros miembros de su casa y la comunidad. También debe seguir estas instrucciones si sospecha que tiene COVID-19, incluso si sabe si ha estado expuesto. Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, tos o falta de aire o dificultad para respirar.

Si ha dado positivo en la prueba de COVID-19, es posible que el Departamento de Salud Pública (DPH) se comunique con usted para obtener información sobre su enfermedad.

Independientemente de si se comunicaron o no con usted, por favor notifique de su enfermedad a sus contactos cercanos. Aquí puede encontrar más información para sus contactos cercanos:

<https://dph.georgia.gov/contact>.

Aunque es preferible que las pruebas se hagan bajo la supervisión de un proveedor de atención médica, si da positivo en una prueba en casa, debe seguir las guías para una persona que ha dado positivo para COVID-19, aunque es posible que salud pública no se comunique con usted.

Instrucciones de aislamiento:

Quédese en casa excepto para recibir atención médica

No debe salir de su casa a menos que necesite atención médica o en caso de una emergencia, por ejemplo, un incendio. No vaya al trabajo, a la escuela ni a zonas públicas, y no use el transporte público, Uber/Lyft o taxis. Si busca atención médica, siempre llame con anticipación para alertar al proveedor de atención médica de que tiene o puede tener COVID-19.

Sepárese de las otras personas y animales en su casa

En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación diferente a la de otras personas de su casa. Debe usar un baño separado, si está disponible. Actualmente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan mantener una distancia de 6 pies (unos dos metros) entre usted y los demás, si es posible. Prohíba las visitas a su casa en la medida de lo posible.

Utilice una mascarilla que le ajuste bien a la cara

Debe usar una mascarilla (puede ser de tela) cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartiendo habitación o vehículo), de mascotas y antes de entrar a un consultorio médico. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar), las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación que usted, o deben usar una mascarilla si entran a su habitación.

Higiene adecuada

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no es posible lavarse las manos con jabón, use un desinfectante que contenga como mínimo un 60% de alcohol para cubrir bien todas las superficies de las manos, y luego frótelas hasta que se sequen. Evite tocarse la boca, los ojos o la nariz con las manos sin lavar. Si tose o estornuda, hágalo sobre el codo o use un pañuelo desechable para taparse la boca.

Evite compartir artículos del hogar

No debe compartir con otras personas en su casa platos, vasos, tazas, utensilios de comida, toallas, ropa de cama u otros artículos. Después de usar estos artículos, debe lavarlos bien con agua y jabón.

Limpie con frecuencia las superficies de alto uso

Use un aerosol o paño de limpieza para el hogar, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como uso de guantes y asegurarse de tener una buena ventilación mientras usa el producto.

Vigile sus síntomas

Si sus síntomas empeoran (por ejemplo, dificultad para respirar) debe buscar atención médica inmediata. Asegúrese de llamar a su proveedor de atención médica antes de buscar atención y dígame que le han diagnosticado COVID-19. Use una mascarilla antes de entrar al centro de atención médica para proteger a otros pacientes y al personal de la exposición.

Si tiene una emergencia médica, llame al 911. Notifique a los servicios de emergencia que tiene la infección de COVID-19. Póngase una mascarilla si es posible antes de que lleguen los servicios de emergencia.

Puede discontinuar el aislamiento en casa cuando haya presentado síntomas si:

- Han pasado por lo menos 5 días* desde que *comenzaron los síntomas* y
- han pasado por lo menos 24 horas desde la última fiebre sin usar medicamentos para reducirla y
- los síntomas (por ejemplo, tos, dificultad para respirar) han mejorado.

Puede discontinuar el aislamiento en casa cuando NO haya presentado síntomas si:

- Han pasado por lo menos 5 días desde la prueba de laboratorio con resultado positivo y sigue asintomático.
- Tenga en cuenta que si tiene síntomas más adelante, debe seguir las guías anteriores para personas con síntomas.

Para determinar cuándo han pasado 5 días, puede considerar que el día 0 de aislamiento es la fecha en que comenzaron sus síntomas, si es sintomático, o la fecha de su primera prueba positiva, si es asintomático.

Después de salir del aislamiento, continúe usando una mascarilla cuando esté con otras personas durante 10 días después de la prueba de laboratorio con resultado positivo o desde el inicio de los síntomas. Puede obtener más información acerca del uso de la mascarilla después del aislamiento, incluyendo lo que debe hacer si no puede utilizarla, aquí:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html#when-to-isolate>.

Después de 10 días, por favor continúe siguiendo las recomendaciones u ordenanzas locales respecto al uso de mascarilla.

Independientemente de cuando salga del aislamiento o su capacidad para usar una mascarilla, debe evitar estar cerca de personas inmunocomprometidas o con alto riesgo de enfermedad grave, hogares de ancianos y otros entornos de alto riesgo, durante al menos 10 días.

Después de salir del aislamiento, si los síntomas de COVID-19 reaparecen o empeoran, reinicie el aislamiento desde el día 0. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud sobre sus síntomas o cuándo debe suspender el aislamiento.

**Un número limitado de personas con enfermedad grave (es decir, fueron ingresadas en un hospital y necesitaron oxígeno) o personas con un sistema inmunitario débil (inmunocomprometido) debido a una condición de salud o a un medicamento, pueden transmitir el virus durante un período de tiempo mayor después de la infección. Esto podría justificar extender el aislamiento hasta por 10 días o realizar una prueba para determinar cuándo parar el aislamiento. Considere la posibilidad de consultar con su médico y con expertos en control de infecciones.*

Vacunación contra el COVID-19 y aislamiento

Las personas vacunadas (incluso aquellas que hayan recibido refuerzos o dosis adicionales y que se consideren al día con sus vacunas) deben continuar siguiendo todas las guías del DPH para protegerse a sí mismas y a otros y seguir la guía para el aislamiento presentada anteriormente si dan positivo para COVID-19.

Si usted o sus contactos cercanos tienen preguntas sobre la vacuna contra el COVID-19, visite <https://dph.georgia.gov/covid-vaccine> o llame a nuestra línea directa de vacunación contra el COVID-19 al (888) 357-0169.

Guía adicional de los CDC

Guía para el aislamiento de los CDC: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html>

Guía para viajar de los CDC: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

Información de contacto del Departamento de Salud Pública de Georgia (DPH): 1-866-PUB-HLTH (782-4584)